



給食便り 7月号



令和5年7月 志村さかした保育園

まだまだじめじめとした梅雨が続きますが、梅雨が明けるといよいよ本格的な夏が始まります。熱中症予防のためにも水分補給が大切になります。水分補給のタイミングと飲み物の種類に注意して元気に暑い夏を乗り切りましょう。

からだと水の関係



体内の水分は、約60%をしめています。暑い夏には汗をかいて体温調節をしています。汗などで水分がわずか2~3%失われると、体は「のどが渴いた」と注意警報を発します。もし、汗をたくさんかいたまま水分補給をしなければ、脱水症状を起こし、熱中症になってしまう場合があります。熱中症を予防するためには、こまめな水分補給が大切です。

水分補給はこまめに少しずつ



「のどが渴いた」と感じた時には、体はすでに水分不足の状態です。のどが渴く前に水分補給をすることが大切です。時間を決めて積極的に水分補給を促すことで熱中症の予防になります。

また、一度にたくさんの水分をとると胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり食事が食べられなくなる原因にもつながるため、水分は少しずつ、こまめにとりましょう。

「食べる水分補給源」夏野菜を食べよう



水分は飲み物からだけでなく、ごはんやおかずなどの食事からも補給できます。汁物や水分の多い野菜や果物を積極的にとりましょう。

特に夏が旬の野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富に含まれる夏野菜は、だるさや疲れもとってくれます。

食材に含まれる水分量 (%)



きゅうり 95%



トマト 94%



ズッキーニ 94%



なす 93%



ピーマン 93%



オクラ 90%



すいか 89%



オレンジ 86%



ぶどう 83%



なし 88%

冷たい飲み物・甘い飲み物のとり過ぎに注意



夏には冷たい飲み物を飲んでしまいがちになります。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎは胃腸に負担がかかるので注意が必要です。

また、ジュースや清涼飲料水には砂糖が多く含まれているため飲みすぎると疲労感が増し、食欲も低下します。少し冷やした麦茶や、水分の多い果物、すいかなどをうまく活用し体を冷やしすぎないように注意しましょう。